







Elements of Lifestyle
Appetite

कर्बो	मीठ	भाज्या/फळे	जंक	तेल	गोड
					

Lifestyle

झोप	व्यायाम	जीवनशैली	ध्यान
			

Substance

धुम्रपान	तंबाखू	दारू	इतर
			

Body Mass Index


Oops! You are overweight! Your BMI score 28.69 is higher than the target range 21-24.9.


Hip Waist Ratio


Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.09 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches


Weight


Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 62 is higher than the target range 49-54 Kgs



Disease Specific Risks

High Risks

Breast Cancer

Moderate Risk Areas

Cervical Cancer

Guidelines

स्वतःला आणत्तुमच्या प्रयिजनाना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणते कसे मळवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणत्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशि्रांती घ्या, नियमति

व्यायाम करा, चांगला आहार घ्या, भरपूर पाणी प्या आणदिररोज ध्यानाचा सराव करा.

- खूप तातडीचे

नरिेगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आण

फळे आणकिर्बोदकामधे, मटिाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनै आणसंपूर्ण धान्य (पीठ)

खा आणपरिष्कृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू

आणबिथिांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणखिनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लब्विवर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणडिाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखिजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

दूध आणपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिंक फूड

कमीत कमी करा. दररोज कमिन 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा

तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खाऊ शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकल्लि आहे. नियमतिपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिन 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणशिक्यतो दर आठवड्याला 150

मनिटि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी व्यायाम करा. योग्य वेळेत पुरेशी (७-९ तास) झोप घेऊन

दैनंदिनि दिनचर्या तयार करा. सूर्याचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा, लवकर उठा आणउशीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणत्तुमची जेवणाची वेळ आणझोपेची वेळ

यामध्ये कमिन 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.



- तातडीचे

घर आण कियामाच्या ठक्याणी मानसकल आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबकल सदस्यांशी आण मलत्रांसुबत तुमच्या कुणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोलल. खोल श्वासुच्छवासाचा व्यायाम आण भार्गदरशतल कवल सुवयं-ध्यान दररुज करल. तुमच्या छंदांसाठी काही मनलटलंका रुजका मजेशीर वेळ नयलमतल करल - संगीत ऐकणे, गणणे, बागकाम करणे, बाहेर नसलरुगत फरलयला जाणे कवल पाळीव प्रणयांसुबत खेळणे आण तुमच्या कुटुंब आण मलत्रांसुबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवल सकाळी घरलबाहेर तुमचे दैनंदिन ऐरुबकल व्यायाम करल. दूध आण दुग्धजन्य पदार्थांचल वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याची खात्री करल.व्हर्टलमनल डी सप्लमेंट्स देखील, कॅल्शयलमसह कवल कॅल्शयलम शवलय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षतल आहे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या लैंगकल भागीदारांची संख्या मर्यादतल करल. नेहमी सुरक्षतल सेक्सचे अनुसरण करल - कंडोम वापरल.

- खूप तातडीचे

तुमहाला लठ्ठपणाशी संबंधतल जोखीम समजून घेणे आवश्यक आहे आण अनावश्यक जोखीम न घेतल तुमचे वजन व्यवस्थापतल करण्यासाठी एक योजना तयार करणे आवश्यक आहे. कृपया लक्षात घ्या की आक्रमक आण ऐकमतीय आहाराचे दुष्परणलम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवल.

- तातडीचे

लहान जखमांमधून कवल डॉक्टरांनी तपासलेल्या कालावधीत नेहमी असुपष्ट रक्तसुत्राव/अतरलरलक्तसुत्राव हुतुतु.Female

- तातडीचे

सुवतःला आण तुमच्या कुटुंबलाला सुतनाच्या करुकरुगलच्या लक्षणांबद्दल शकलषतल करल आण ते शुधण्यास शकल

- तुमच्या मासकल पाळीनंतर, दर महन्याला सुवतः ची सुतन तपासणी करणे हा सरुवुतुतम

मार्ग आहे. तुम्ही दरवर्षी डॉक्टरांकडून तुमच्या सुतनाची तपासणी करून घ्यावी. तुम्ही मूखकल गर्भनरुधक

गुळ्या कवल हार्मोन रप्लेसमेंट थेरपी घेत असाल कवल तुमहाला सल्ला दललल असेल, तर

तुमच्या डॉक्टरांशी त्याच्या जोखीम आणि फायद्यांबाबतची चर्चा करा.

- खूप तातडीचे

स्तनाच्या कर्करोगाची तपासणी करण्यासाठी दर 2 वर्षांनी मॅमोग्राम (स्तनाचा X-Ray) आणि USG

- वेळापत्रक तयार करा

- खूप तातडीचे

काही कुटुंबांमध्ये जनुक उत्परिवर्तन होते ज्यामुळे स्तनाचा कर्करोग होण्याचा धोका वाढतो. तुमची BRCA

जनुक उत्परिवर्तनाची चाचणी झाली पाहजे का याचे मूल्यांकन करण्यासाठी कृपया स्मारोग्याची स्क्रीनिंग चाचणी घ्या.

- खूप तातडीचे

तुमच्या स्त्रीरोग तज्ज्ञाकडून दरवर्षी VIA गर्भाशय ग्रीवाची तपासणी करून घ्या.

- तातडीचे

दर 3 वर्षांनी PAP स्मीअर चाचणी करून गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोगाची तपासणी करा.

- तातडीचे

दर 6 वर्षांनी PAP स्मीअर चाचणीसह HPV चाचणी घेऊन गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोगाची तपासणी करा.

- तातडीचे

Expert Notes